



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE	Soupe à base de bœuf	Soupe à base de poulet	Potage cubain OU Soupe asiatique	Soupe à la tomate	Soupe du chef
REPAS FROID	<u>BAGEL FROMAGE À LA CRÈME</u> ♥ 1 œuf dur Crudités et trempette	<u>BENTO JAPONAIS</u> Riz blanc, légumes, fruits, légumineuses du chef, 1 œuf dur et sauce du chef	<u>SALADE CÉSAR</u> Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain♥	<u>SALADE CÉSAR</u> Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain♥	<u>REPAS BOÎTE À LUNCH</u> ♥ Sandwich au choix Tube en yogourt, crudités et trempette Dessert spécial SANTÉ en forme de beigne
REPAS CHAUD			REPAS INTERNATIONAUX		
Semaine 1					
26 août 30 sept. 4 nov. 9 déc.	27 janv. 10 mars 14 avril 19 mai				
	<u>JAMBON À L'ÉRABLE</u> Pommes de terre en purée Légumes de saison	<u>POULET BARBECUE</u> Sauce et riz pilaf Salade de chou « traditionnelle » ☺	<u>SOUPE-REPAS RAMEN</u> Juliennes de légumes, Poulet et oeuf	<u>BRUNCH FRUITÉ</u> ♥2 Crêpes avec salade de fruits yogourt et œuf brouillé ♥ mini muffin au son ou avoine	<u>SPAGHETTI À LA VIANDE</u> Bœuf et protéine végétale texturée Petit pain à l'ail ♥ Concombres
Semaine 2					
2 sept. 7 oct. 11 nov. 16 déc.	3 févr. 17 mars 21 avril 26 mai				
	<u>POISSON CROUSTILLANT</u> (♥ chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Brocolis vapeur	<u>BŒUF BELLES-SOEURS</u> Languettes de bœuf dans une sauce maison Riz blanc Carottes nantaises	<u>POULET FIESTA MEXICAIN!</u> Poulet effiloché à la salsa Avec légumes à coté Riz mexicain Demi-lune gratinée ♥	<u>RAVIOLI AU FROMAGE</u> Sauce rosée Concombres et poivrons marinés	<u>BURGER DE POULET</u> (Mayonnaise, laitue, tomates) Salade de chou « crémeuse » ☺
Semaine 3					
9 sept. 14 oct. 18 nov. 6 janv.	10 févr. 24 mars 28 avril 2 juin				
	6\$: 2 items (Apportez votre boisson et vos ustensiles) 6\$ LUNDI D'ANTAN 6\$ MACARONI AU FROMAGE Salade verte et légumes	<u>DINDE PARFUMÉE AU GINGEMBRE</u> Sauce maison Pommes de terre en purée Carottes en rondelles	<u>POULET TAOUK !</u> Poulet mariné Sauce à l'ail Riz au safran Navets, tomates et concombres	<u>CROQUETTES DE POULET</u> Multigrains Pâtes à l'ail Duo de fèves à l'ail	<u>FAJITAS DE BŒUF (2)♥</u> Mayonnaise assaisonnée Fromage au choix Crudités du chef et trempette
Semaine 4					
16 sept. 21 oct. 25 nov. 13 janv.	17 févr. 31 mars 5 mai 9 juin				
	<u>ŒUFS MENEMEN</u> REPAS INTERNATIONAUX Œufs brouillés à la tomate Patates à déjeuner Poivrons et oignons sautés (à part)	<u>SOUVLAKI AU PORC</u> Pointes de pita grillées Sauce tzatziki Salade de concombres	<u>LA BELLE CRÉOLE!</u> Bœuf mijoté façon créole Riz, petits haricots rouges Légumes racines rissolées (patate douce etc..)	♥ <u>TORTILLA AU POULET</u> Laitue et sauce maison Crudités et trempette maison	<u>PIZZA AUX 3 FROMAGES</u> Salade verte et légumes
Semaine 5					
23 sept. 28 oct. 2 déc. 20 janv.	24 fév. 7 avril 12 mai 16 juin				
	<u>POISSON MÉDITARRÉNÉEN</u> ♥ Mayonnaise à la lime Couscous méditerranéen Laitue du chef accompagné de légumes	<u>BOULETTES SUÉDOISES</u> Sauce suédoise Pommes de terre en purée Petits pois et carottes	<u>ITALIEN CE MIDI !</u> <u>Calzone tomates et fromage</u> Mélange de bâtonnets de pommes de terre, carottes et navets Salade de légumes	<u>BURGER DE POISSON</u> Sauce tartare Laitue Salade d'orzo aux légumes Cornichons à l'aneth	<u>LASAGNE</u> Sauce à la viande et protéine végétale texturée Salade César
DESSERTS	- ASSIETTE DE FRUITS DIPONIBLE À TOUS LES JOURS - POUDING DISPONIBLE À TOUS LES JOURS - DESSERT DU CHEF FAIT DE GRAINS ENTIERS (ET FRUITS) DISPONIBLE À TOUS LES JOURS				DESSERT DU JOUR : LAIT GLACÉ

Repas complet :	
2 ARTICLES	7,50 \$
Plat principal chaud ou froid Et 1 article parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
3 ARTICLES	8,00 \$
Plat principal chaud ou froid Et 2 articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
4 ARTICLES	8,50 \$
Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	6,75 \$
Sandwich ou roulé :	
• Œuf ou fromage	3,75 \$
• Jambon, thon ou poulet	4,00 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	4,00 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	3,25 \$
• Crudités (95 g) et trempette	3,00 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (200 mL)	2,25 \$
• Sachet de condiments	0,50 \$
• Jus hydrafruit (60% d'eau)	2,00 \$
• Jus de légumes réduit en sel	1,75 \$
• Lait 2 % (200 mL)	1,75 \$
• Eau simple drop	1,50 \$
• Biscuit à l'avoine	2,00 \$
• Muffins aux fruits ou grains entiers	2,00 \$
• Fruit frais entier ou coupé	2,25 \$
• Salade de fruits (175 mL)	2,00 \$
• Pouding au lait (175 mL)	1,75 \$
• Dessert du jour	2,00 \$
• Bâtonnet de fromage	1,75 \$
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,75 \$

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les parents à fournir des ustensiles réutilisables à leurs enfants, même s'ils utilisent le service de la cantine. Merci!

OPTION 1 : Cartes repas disponibles OU NOUVEAU! achat de coupons **pour 10 repas ou plus**. Chèques, comptant ou virement. Contactez la personne ressource avant le virement. Merci!

Ne pas appliquer les collations sur la carte repas, argent comptant si possible pour l'achat de collations.

2 ITEMS : 75,00 \$

3 ITEMS : 80,00 \$

4 ITEMS : 85,00 \$

OPTION 2 : Payable à la journée en argent comptant ou chèque, montant exact svp.